



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXIS | KLINIK

Ihr Rehaplan



KNIEGELENK

Meniskusteilresektion/ Teilentfernung des Meniskus

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter ☎ **0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. Sie erreichen uns auch unter der ✉ info@ocp-bs.de oder in dringenden Notfällen unter ☎ 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort!



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35 | 38100 Braunschweig
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

BELASTBARKEIT

Tag 1 – 5

- Teilbelastung an Unterarmgehstützen (15 kg TB)

Ab Tag 5

- schrittweises Erreichen der Vollbelastung

Ab Woche 3

- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer

Ab Woche 6

- leichtes Joggen

Ab Woche 8

- Rückkehr Kontaktsport (Freigabe erst bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion)



BEWEGUNGS-AUSMASS

- zügiges Erreichen des vollen Bewegungsumfanges



PHYSIOTHERAPIE

Direkt postoperativ mit 6 bis 10 Einheiten bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, Belastung und eines normalen Gangbildes.

Erreichtes Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level muss durch permanentes Training aufrechterhalten werden, um erneuten Verletzungen vorzubeugen.

Quadrizepstraining: In Rücken- und Seitenlage Anspannen des gesamten Beines, Zehen Richtung Nase. Anheben des Beines und Halten für 5 Sekunden in 30 cm Höhe, anschließend Senken ohne aufzusetzen und Halten für 5 Sekunden (30 Wiederholungen/5x am Tag).



MUSKELSTIMULATION¹ (optional)

- 3 – 5 x täglich
- Einweisung entsprechend dem mitgegebenen Beiblatt



MEDIKAMENTE

Antithrombosespritzen so lange die Teilbelastung erfolgt.



¹Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.